

高原儿女阔步新时代

——西藏百万农奴解放65周年发展成就综述

新华社记者

3月春风，吹开新绿，雪域高原处处洋溢着蓬勃的生机。

走进“西藏民主改革第一村”山南市克松社区，一幢幢漂亮的藏式独院映入眼帘，而这里曾经是原西藏地方政府噶伦索康·旺钦格勒的庄园。现年82岁的洛桑卓玛老人曾经是庄园里的“朗生”（西藏农奴的一种）。“农奴主把吃剩的骨头扔给狗，为了能尝一口荤气，我不得不和狗去抢。”她的童年充斥着无尽的黑暗和痛苦。

65年来，在党中央的亲切关怀下，在全国人民的无私援助下，摆脱苦难枷锁的西藏人民，投身建设社会主义新西藏的历史伟业，昂首阔步新时代，正在创造西藏历史最辉煌的篇章。

“能够生活在这么好的时代，我这一生没有遗憾了。”洛桑卓玛布满皱纹的嘴角露出欣慰的微笑。

享受平等与自由——民主改革让高原儿女真正享有各项人权

坐落在日喀则市江孜县境内的帕拉庄园，是目前西藏保存较完整的农奴主贵族庄园，也是近距离观摩旧西藏贵族日常生活的最佳场所。

走进这个占地面积5000多平方米的庄园，映入眼帘的是三层的楼房，从下到上分别是牲畜圈、农奴干活场所、庄园主生活起居的住所。象牙筷子、银质餐具、劳力士手表、兽皮大衣……展柜存放的上百件庄园主的生活用品，彰显着这个庄园主人曾经的地位和权势。

在奴隶制几乎绝迹的20世纪中叶，世界上最大的农奴制却还存留在青藏高原。

资料显示，当时占人口不足5%的“三大领主”（官家、贵族和寺院上层僧侣）几乎占有西藏全部财富，而占人口95%的农奴和奴隶却挣扎在生死线上。

今年82岁的拉巴仓决，来自江孜县江热乡班

觉伦布村。65年前，她曾是帕拉庄园的农奴，每天过着吃不饱、穿不暖的生活，干活稍有懈怠就遭毒打，生病也得不到及时救治。

与拉巴仓决境遇相同的农奴，在帕拉庄园还有3000多人。他们渴望摆脱受剥削受压迫的人生。“我们是领主家的生产工具，连大声说话资格都没有。苦日子看不到尽头，每天想着天降菩萨拯救我们。”拉巴仓决说。

1959年3月，西藏地方政府和上层反动集团发动武装叛乱，中国共产党领导西藏各族人民掀起了波澜壮阔的民主改革，给腐朽的农奴制敲响丧钟，百万农奴获得解放。

长江学者、西藏大学教授次旦扎西表示，民主改革最根本的进步是人的发展进步，西藏人民真正享有了各项人权和基本自由。

流传至今的一张珍贵照片，定格了当时的历史瞬间：熊熊烈火烧掉契约和债据，翻身农奴载歌载舞，庆祝翻身解放。

“被农奴主当作‘会说话的牛马’的我们，从此成为真正意义上的‘人’。”山南市扎囊县哲木社区现年80岁的达瓦至今清晰记得民主改革时期的风云岁月。

随着民主改革在农村、牧区、寺庙、城镇等陆续展开，侵犯农奴生存、婚嫁、流动、居住、劳动、人格尊严、接受教育等权利的枷锁被砸碎。

从此，一个由人民当家作主的社会主义新西藏，屹立世界屋脊。

投身建设与发展——高原儿女谱写壮丽奋斗诗篇

春风轻拂，雅鲁河谷迎来了春耕季。一大早，山南市乃东区朗钦乡哈鲁岗村的村民便忙碌在田间地头。昔日的“乞丐村”旧貌换新颜，辛勤劳作的身影成为一道靓丽的风景线。

1959年西藏民主改革之前，哈鲁岗村只有24户，民主改革中，政府把附近的20多户乞丐和无家可归人员安置在这里，“乞丐村”之名由此而来。

村民多吉欧珠的父辈曾沿街乞讨至朗钦乡，民主改革后便在哈鲁岗村定居下来。“一根朽木做拐，一个破麻布口袋装粮，衣衫褴褛地沿街乞讨，这是旧西藏时期乞丐潦倒穷酸的形象。父亲告诉我，他们这些乞丐生活非常惨，能吃上一口

糌粑就很满足了。”多吉欧珠说。

西藏民主改革，犹如一束光，照亮了多吉欧珠一家。他家分得了房子和田地，还有很多牛羊，家人也穿上了能遮体的衣服。

如今，多吉欧珠一家人曾经居住的土坯房已变成藏式二层小楼。在多吉欧珠的家里，墙壁上张贴的一排排奖状格外引人注目。

多吉欧珠高兴地介绍起孙女阿珍的一项项荣誉，“阿珍学习非常努力，学习成绩很好，将来她一定能考上名牌大学。”

教育之变，是西藏之变的重要体现。第七次全国人口普查数据显示，西藏每10万人中拥有大学文化程度的人口达11019人，新增劳动力人均受教育年限提高至13.1年；现有各级各类学校3409所，在校学生94.4万人。

身材瘦削、皮肤黝黑的门巴族小伙次旺江措，2018年大学毕业后就回到家乡西藏林芝市墨脱县。“回到家乡后，我开过养鸡场和花生油加工厂。”他说，看到家乡的人气越来越旺，2023年初在墨脱县德兴乡德兴村开办了一家以石锅鸡为特色的餐馆，仅在一年内收入就达十几万元。

西藏墨脱县，被喜马拉雅山三面环抱，山高林密，路途险峻，物资运输曾经只能靠人背马驮。“只有世代代生活在墨脱的人们，才知道对路的渴望有多么强烈。”今年40岁的白玛曲珍对家乡墨脱的路有着独特的情结。

白玛曲珍掰着手指头算着11年前去北京的艰难行程：“从村到县，到市，再到北京，一路步行、乘汽车、再坐飞机，3000多公里的足足走了6天！”

2013年10月31日，“高原孤岛”墨脱实现第一条公路全线通车。十余年来，通往墨脱的道路持续改造升级，墨脱群众与外界的交流越来越便捷。“路通了，人多了，产业兴旺了。墨脱现在是热门旅游打卡地了。”白玛曲珍自豪地说。

墨脱之变，折射出西藏社会的全面发展进步。

2019年底，西藏累计实现62.8万建档立卡贫困人口脱贫，74个贫困县（区）全部摘帽，历史性消除绝对贫困。2023年，西藏人均地区生产总值突破6万元，城乡居民人均可支配收入分别突破5万元和2万元，主要经济指标增速位居全国前列。

(下转第五版)

盛世中国 幸福西藏

拉萨融媒记者 格桑卓嘎

拉萨融媒记者 莫瑞英

3月27日晚，由市委、市政府主办，市委宣传部承办的“盛世中国 幸福西藏”——拉萨市纪念西藏民主改革65周年合唱大赛在拉萨师范高等专科学校体育馆内举行并进行了网络直播。

65年来，在中国共产党的坚强领导下，西藏各族儿女战天斗地、团结奋斗，西藏各项事业取得全方位进步、历史性成就。岁月如歌，高原壮阔。合唱大赛在慷慨激昂的歌舞《西藏人民齐欢唱》中正式拉开序幕。《五十六个民族五十六朵花》《大家来庆贺》《翻身农奴把歌唱》等精彩节目轮番上演，来自我市各县（区）、功能园区、各系统的16支代表队、1500余人用歌声唱响主旋律，生动展现了民主改革带来的巨大变化，唱出了对党的无限热爱。

大赛采取现场打分和网络投票的方式综合评定最终得分，经过激烈角逐，消防救援支队代表队获得大赛一等奖。城关区代表队、林周县代表队获得大赛二等奖，政法系统代表队、宣传系统代表队、纪检监察系统代表队获得大赛三等奖。

“我们前期筹备了近一个月的时间，这次获得一等奖非常激动，希望能通过我们的演出和大屏幕的呈现，把西藏各族群众的美好生活展现给大家。通过此次大赛，让我们更深刻地体会到了西藏民主改革的深刻意义，在接下来的生活和工作中，我将珍惜现在来之不易的幸福生活，为拉萨高质量发展贡献消防智慧和力量。”拉萨市消防救援支队组织教育处干事云旦旺姆说。

优美的旋律，奏响西藏民主改革的壮丽乐章，嘹亮的歌声，唤起拉萨儿女的自豪与向往。此次大赛不仅仅是一场庆祝活动，更是一次对历史的回顾和对未来的展望，提醒着广大干部群众要珍惜来之不易的幸福生活，努力创造更加美好的明天，也为拉萨长治久安和高质量发展筑牢共同思想基础、凝聚强大精神力。

“能看到这样一台大赛，我很荣幸，也很感动，多年来，我们见证了社会的变迁，民主改革让我们的生活变得更加美好，我们要珍惜这来之不易的成果。”晋美老人有感地说。

大赛最后，千人齐唱《我和我的祖国》，抒发了对祖国的深厚情感，共同唱响了拉萨各族儿女对伟大祖国的美好祝福，同时，激发了大家为祖国的发展和繁荣而努力奋斗的决心。

其美多吉一家过上了祖辈们梦寐以求的幸福生活

拉萨融媒记者 莫瑞英

感党恩 颂盛世
——说说我们的新变化

65年前的春天，国务院颁布命令，在西藏施行民主改革，彻底废除“政教合一”的封建农奴制。从此，西藏百万农奴翻身得解放，将命运牢牢掌握在了自己手中。历史滚滚向前，近日，记者深入到广袤高原，采访了一位曾经是农奴的老人其美多吉，从他真诚朴素的话语里，我们感受到了西藏发生的翻天覆地的变化。

1946年，其美多吉出生在那曲，随之而来的“人头税”成为压倒父母和家里人身上的最后一根稻草。由于不堪重负，父母带着6个月大的其美多吉从那曲逃往拉萨市达孜区雪乡，但也难逃被剥削、被奴役的命运。从其美多吉记事起，全家人都是雪乡雪寺的“差巴”。幼年时的日子总是与眼泪交织在一起，那时候受的苦，他到现在还记忆犹新。

达孜区德庆镇德吉新村村民其美多吉说：“在雪寺当差巴时，我要放一两千头羊，还时常挨打，羊毛和奶渣统统都要上交，我们没有享用羊毛和奶渣的权利，各个庄园主都借着自己的权利糟蹋老百姓，让老百姓过着牛马不如的生活。”

1959年，西藏民主改革的大幕拉开，其美多吉一家分到了土地、牲畜和位于雪乡扎西岗村5组的房子。虽然是一层简单的小平房，但对于从小生活在羊圈里的其美多吉来说，已经是天大的幸福了。其美多吉说：“1959年西藏民主改革后，农民分到了土地等，尤其是把权利交还给了老百姓，没有土地分土地，



图为其美多吉老人展示自家满满当当的粮食仓库。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

同心颂党恩 奋楫新征程

——我市广泛开展各类主题活动纪念西藏民主改革65周年

拉萨融媒记者

感党恩·颂盛世

为纪念西藏民主改革65周年，3月27日，我市各地各部门组织开展了异彩纷呈的主题活动，广大干部群众齐聚一堂，忆往昔、谈变化、展未来，表达对党和祖国的无比热爱，对美好生活的无限赞美。

27日，城关区扎细街道团结新村社区举办了“忆往昔 谈今朝 话未来”“3·28”西藏百万农奴解放纪念日公益展，通过百余件从社区居民中征集来的“老物件”“老照片”“老证件”等，真实展现西藏民主改革65年来的光辉历程。“通过这些老物件，我看到了拉萨的发展变迁，前人栽树后人乘凉，吃水不忘挖井人，我们要永远记住这一点。”团结新村社区居民洛桑康钦说。

堆龙德庆区乃琼社区举办了纪念西藏民主改革65周年文艺汇演暨“848”套公寓楼产权证发放仪式。在喜庆热烈的氛围中，乃琼社区9个居民小组的居民们拿到了期待已久的“大红本”。“今天我们居民心情特别高兴，拿到了不动产产权证，权益有了保障，这样住得就更安心了。现在在党的好政策下，我们的住房等各方面越来越好，我们心里充满感激。”堆龙德庆区乃琼社区二组组长晋美加措说。

达孜区委组织部组织开展了纪念西藏民主改革65周年国家通用语言比赛。来自辖区的21名

村“两委”、村民、僧人代表，用声情并茂的朗诵诉说着共产党来了苦变甜、高原儿女心向党的动人故事。“作为一名宗教界人士，我深切感受到如今的西藏经济文化繁荣、社会全面进步、生活环境良好。对今天的生活，我们要倍加珍惜，自觉维护祖国统一、民族团结，勇做讲团结、爱祖国的好僧尼。”达孜区罗寺僧人朗卡坚参说。

拉萨市出入境边防检查站“格桑花”女子执勤队的16名队员走进西藏百万农奴解放纪念馆参观践学，通过一件件承载历史记忆的展品，近距离感受旧西藏的黑暗、新西藏的光明。“通过此次参观，进一步教育和引导我们牢记历史，我们将汲取前进力量，继续做到不忘初心、牢记使命，守护好雪域空港国门，为拉萨空港口岸安全稳定作出自己应有的贡献。”拉萨市出入境边防检查站“格桑花”女子执勤队队员德庆白珍说。

国网拉萨供电公司干部职工走进西藏工业博物馆，在西藏工业沧桑巨变中汲取精神力量。“作为一名电力工作人员，我将牢记先辈奋斗历史，珍惜当下的幸福生活，并全力投身于西藏电网建设，为西藏经济社会高质量发展贡献电力青年人的力量。”国网拉萨供电公司工作人员嘎玛玉珍说。

拉萨市第二中等职业技术学校举行了爱国歌曲合唱比赛，师生同台献唱，用歌声传递情感，用音乐连接心灵，表达着师生对西藏巨变的欣喜和对祖国的深深热爱。“作为新时代的青年学生，我们要学习勇于改革、敢于创新的精神，勇于面对困难和挑战，不断锻炼和发展自我，成为一个未来对祖国有贡献的人。”拉萨市第二中等职业技

术学校学生嘎旺巴桑说。

城关区当热社区联合加措社区、铁崩岗社区、扎细街道、蔡公堂街道、两岛街道举行了升国旗仪式、新旧西藏对比宣讲、书记讲党课、茶话会、文艺汇演，多形式重温了西藏民主改革以来的光辉岁月和巨大变迁，让广大干部群众深刻领会“惠从何来、恩向谁报”。

“很荣幸参加此次‘3·28’文艺汇演活动，我们参演人员通过演绎用自己的方式真诚表达对伟大时代和美好生活的赞美，唱响中国共产党好、伟大祖国好的时代主旋律。”加措社区工作人员晋美说。

“此次活动让广大人民群众更清楚地了解了新西藏幸福生活的来之不易，加深了各民族干部和群众同呼吸共命运的联系，坚定了永远跟党走的决心。”蔡公堂街道党工委宣委委员德吉卓嘎说。

“只有中国共产党的领导和社会主义制度，才有西藏人民今天的幸福生活。65年来，西藏的各项事业发生了翻天覆地的变化，我作为一名老党员，会珍惜来之不易的幸福生活，永远听党话，永远跟党走。”仙足岛社区居民、老党员冬查说。

城关区功德林街道还邀请了驻地单位西藏博物馆在现场设置“雪域丰碑”微展馆，以问答送礼的形式，让西藏民主改革相关知识深入人心。此外还组织人社、民政、医保、税务、医疗等20余家单位，采取主题宣讲、政策宣讲、义诊义剪和送医送药等方式，让现场400余名群众切身感受党和政府的关心关怀。（记者：范江英、大拉姆次仁、大索朗曲珍、杨璐、李从芳、郝奕凝、吴敏、旦增拉珍、次仁卓玛、余洋洋、小索朗曲珍、次仁卓嘎）

坚持稳中求进、以进促稳、先立后破，用心用情办好民生实事，兜住民生底线，以自身工作的确定性应对形势变化的不确定性。我们要继续抓好“生态”大事，守护绿水青山、冰天雪地的“高颜值”，创造绿色发展、生态惠民的“高价值”，让良好生态成为最普惠的民生福祉、最靓丽的发展底色。我们要继续抓好“强边”大事，坚持屯兵和安民并举、固边和兴边并重，推动政策、项目、资金更多向边境倾斜，以边繁荣促进边巩固、边境安全、边民幸福。

同志们，朋友们！

辉煌的前往载入史册，美好的未来源于奋斗。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略，在区党委的坚强领导下，聚焦“四件大事”聚力“四个创建”，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，全面建设社会主义现代化新西藏，为强国建设、民族复兴伟业不断作出新的更大贡献！

谢谢大家。

（上接第一版）社保参保率持续稳定在98%以上，在编僧尼实现医保、养老保险、低保、意外伤害险和健康体检全覆盖，全体居民人均可支配收入增速连续9年位居全国首位。今天的西藏，生态文明建设按下“快进键”，绿色低碳发展跑出“加速度”，自然保护区占国土面积的36%，生态红线面积占50%以上，大地“增绿”与群众“增收”同步推进，丰富的生态资源成为各族人民看得见、守得住的“幸福不动产”。今天的西藏，边境地区持续快速发展，624个边境小康村全面建成，主要乡镇全部接入大电网，建制村宽带和4G信号覆盖率达100%，各族群众像格桑花一样扎根在雪域边陲。一个和谐稳定、民族团结、宗教和睦、繁荣发展、民生改善、生态良好、边疆巩固的社会主义新西藏，巍然屹立于世界之巅，绽放出更加耀眼的光彩！

同志们，朋友们！

问渠那得清如许，为有源头活水来。西藏发生的沧桑巨变，西藏发展的日新月异，揭示了一个颠扑不破的真理：只有共产党，才能救中国、救西